

病由心生被忽视

负面情绪会攻击身体器官

“情绪变化对各个脏器的影响不同。”专家指出,人们产生各种情绪很正常,但某种情绪持续时间过长,就会影响健康,甚至引发一些疾病。

胃肠道被认为是最能表达情绪的器官,心理上的点滴波动它们都能未卜先知。

最近有媒体称,80%以上的人,会以攻击自己身体器官的方式,来消化自己的情绪。殊不知,喜怒哀乐是人类最基本的情绪。其实,情绪是健康的晴雨表,美国曾有一项调查发现,75%的颈椎疼痛、80%的头痛、99%的腹胀以及90%的疲劳都由过度的情绪引起,人体的每个脏器都与对应的情绪息息相关。愉悦时心境开朗,焦虑时辗转反侧,生气时怒火中烧,悲伤时痛哭流涕……不良情绪可导致躯体、心理的异常反应,产生一系列的生理、心理反应的状态。



内心痛苦转化为躯体痛苦

病从口入,人人皆知,但病由心生,却一直被人们所忽视。

世界卫生组织指出:“健康不仅是没有病和不虚弱,而且是身体、心理、社会三方面的完满状态。”焦虑、抑郁、压抑、愤怒、沮丧……强烈而持久的负面情绪经过大脑的信息整合和传递,引起神经内分泌的变化,导致神经功能紊乱和激素异常,从而对身体的各个系统都可能造成影响。

“说情绪攻击身体有些严重了,但会影响身体健康却是千真万确的。”北京中医院身心科姜默琳医生对记者解释说,自古中医认为“形神合一”,人的精神活动离不开形体而单独存在,身体的健康也会受到精神活动的影响。

中医古籍对情绪和脏腑有如下记载:“怒伤肝、喜伤心、忧伤肺、思伤脾、恐伤肾”,人体五脏失调会引起不同情绪反应,反之,情绪又会影响五

脏。

“怒则气上”,“怒伤肝”,大怒会影响肝的疏泄功能和气机的正常运行,出现一系列肝郁化火、气机上逆的症状,如面红目赤、头痛、头晕、口干口苦、两肋胀痛等。

“喜则气缓”,中医认为“喜伤心”,心在志为喜。喜是一种正向情绪,可是惊喜、狂喜、爆喜,可使心神涣散,气机迟缓,出现心悸、气短、失眠等症状。因此,情绪应该在一定的范围内,最好不要有太大的起伏。人们常说“乐极生悲”,心脑血管疾病患者更要不得“大喜”,研究发现,情绪过于兴奋和激动时,心跳急剧加快、血压骤升、耗氧量倍增,很容易诱发猝死。

压力太大很容易让人感到忧愁和焦虑,这种不良情绪会影响脾胃健康。中医认为忧思伤脾。姜默琳透露,临床上最常见的就是由于工作生

活压力大,导致脾胃功能失调疾病,表现为食欲不振,胃痛胃胀,且反复发作。由于没有器质性的病变,做胃镜也查不出所以然,吃药效果也不明显,这就是典型的心身疾病——异常情绪表达为躯体症状。“30%靠药物,70%靠自我调节。”姜默琳如是说。

首都医科大学附属北京安定医院精神科主治医师刘军也认为,并不是情绪攻击人体,而是人内心痛苦转化为躯体痛苦。人的反应能力是有限的,如机体能够得到重新调整,则机体不致出现病变;如不能及时调整,不良情绪强度仍不减退,就会出现进一步病理状况,比如,遇到不开心的事情,心里不舒服时,会表现出胃痛,其实并不是胃真的出了问题,而是内心为了缓解压力而外化到身体。如果偶尔一次无关紧要,但如果长期如此,在生理上就会变成疾病。

不良情绪最易影响哪些器官

情志变化对各个脏器有不同影响。人们产生各种情绪很正常,但某种情绪持续时间过长,就会影响健康,甚至引发一些疾病。

“情绪变化对各个脏器的影响不同。”在刘军看来,人们产生各种情绪很正常,但某种情绪持续时间过长,就会影响健康,甚至引发一些疾病。

胃肠道被认为是最能表达情绪的器官,心理上的点滴波动它们都能未卜先知。在所有的心身疾病中,胃肠疾病是排名第一的,比如胃溃疡和十二指肠溃疡,全球约有10%的人一生中患过该病。很多人都有这样的经验:一遇到紧张焦虑的状况就会

胃疼或腹泻,压力大的时候根本吃不下饭。

长期的不良情绪,是形成高血压、冠心病、心律失常等疾病的重要原因。有许多患者存在着类似冠心病的症状,比如心悸、胸闷等,但是经过检查能够排除冠心病的诊断,或者心脏虽然有异常,但是病情并不严重,与表现出来的症状不相符。这些人多半是伴有焦虑或抑郁的情绪。“而本身如果确实有不舒服的症状,又会反过来加重这些情绪障碍。”

心理情绪因素与高血压病的关系则更为密切。我国心理学工作者对高血压病人进行的病因学研究表

明,患者病前具有不良个性情绪者高达74.5%。与心理因素有密切关系的疾病远不止以上几种,很多疾病都与心理因素有关,只是密切程度不同而已。

“累”是现如今人们挂在嘴边的一句话。人们普遍认为疲劳一般由于超负荷的体力或脑力劳动引起。但心理学家们经过长期研究后发现,适量的工作一般不会导致疲劳,特别是不会引起经过休息之后仍不能解除的疲劳。疲劳与人的心理状态有关。不健康的心理情绪,尤其是忧虑、紧张、烦恼等都会导致疲劳。

(科技日报)



女人44岁最完美

三十而立、四十不惑,女人几岁最幸福?据英国《每日邮报》报道,该国一项最新调查发现,40多岁堪称女性的“黄金时代”,44岁则是女人的“完美年龄”,她们在这个时间段会在方方面面感到前所未有的满意。

调查涉及2000名40~59岁的女性,近一半人表示她们“从来没有这么好过”。统计数据显示,在健康状况方面,85%的女性认为40岁之后她们开始注重锻炼,生活方式比以前科学许多;71%的女性表示饮酒量减少后感觉自己“焕然一新”。在精神心理方面,2/3的女性认为自己比年轻时更自信。她们不再因自己的不完美感到自责;因消极攀比对他人产生的嫉妒心理也明显变少了。此外,对自己身材和性生活的满意度提高,都会使她们精神焕发。在经济能力方面,可支配收入的增多也是40多岁女性感觉更幸福的一大原因。29%的受访女性表示自己可以随心所欲买衣服和美容产品。在社交领域方面,62%的女性表示她们的友谊比以往任何时候都牢固;55%的女性表示,她们已经剔除了会产生负面影响的“假朋友”。研究结果表明,44岁堪称女性的“完美年龄”,从阳光心态到生理健康、家庭社交到职业前景都可能处于最优状态。

有人问,这个年龄段的女人不怕老吗?答案是,62%的女性表示,她们面对衰老十分坦然,不再害怕自己老去。不过,也有15%的女性承认会考虑接受恢复青春的整容手术。

(生命时报)

健身前应先卸妆

很多人会在睡觉前卸妆。英国医疗机构“伦敦医生诊所”医疗部负责人普里蒂·丹尼尔医生提醒,运动前也要卸妆,否则会给皮肤带来严重伤害。

英国《镜报》近日援引丹尼尔的话报道,运动时人会流汗来调节体温、排出杂质。皮肤天然油脂本身会在一定程度上堵塞毛孔,阻碍杂质排出,令细菌滋生,比如引发痘痘的痤疮丙酸杆菌。当脸上涂抹化妆品后,会进一步阻碍杂质的排出。

因此,无论商家宣称化妆品有多好的保湿、美白、紧致肌肤作用,运动健身前还要记得先卸妆。(北京日报)